

中高齢期の健康づくりについて～カラダの組成を測って学ぶ～

高齢期に備えるカラダづくりのための食事と身体活動について学ぶ

講座内容

高齢期を元気な状態で過ごすためのカラダづくりについて、全身の筋肉や脂肪の割合等を測って状況を理解します。中高齢期から実践できる食事や身体活動に関する理論と具体的実践方法について解説します。運動経験がない方、既往歴がある方でも実践できるウォーキングやマシーンを使わない筋トレを紹介いたします。

期 間	10月20日、10月27日	受講料	5,000円
曜 日	月曜日	定 員	15名 ※最少催行人数 10名
時 間	13:30～15:30	会 場	横浜・金沢八景キャンパス
回 数	全2回	持ち物	筆記用具
教 材	講師が配布資料を用意します。		
備 考	●この講座は10月10日(金)までに中止の連絡が無ければ開催となります。		

講座スケジュール

回数	日 程	内 容
1	10月20日(月)	中高齢期の健康づくり(計測と結果確認編) 中高齢期を元気に過ごすために必要なカラダの組成について計測した上で、結果について学ぶ(Inbodyという体組成計を用いた筋肉量、体脂肪量の測定、握力や身体の機能に関する簡易測定を行います。)
2	10月27日(月)	中高齢期の健康づくり(食事の考え方と身体活動実践編) 健康維持増進に必要な食事の考え方と身体活動に関する具体的実践方法について学ぶ。(初回到測定した結果を基に、自宅で出来る筋トレや食事の実践方法について、日常生活での活用方法について学びます。)

講師紹介



菅 洋子(すが ようこ)

本学栄養学部教授

大学では生活習慣病や疾病予防や地域の健康づくりについて学ぶ公衆栄養学を担当するとともに、スポーツ栄養学、運動生理学を専門としている。現在は、京急富岡駅近くでリハビリデイサービス&パーソナルジムを営み、アスリートから高齢者までの指導を行っている。



前田 有美(まえだ ゆみ)

(株)ブレインラボカマクラ代表取締役、健康運動指導士(健康・体力づくり事業財団認定) パーソナルフィットネストレーナー (NESTA認定)

スポーツ整形外科病院でのトレーナー、専門学校スポーツ科学科や高齢者大学校講師、電機メーカーでのヘルスケア新事業開発や商品企画などを経て現職。体力の維持向上のため、エクササイズなどの身体を動かして得られる気づきから意識的な行動へと繋げていくプログラム、また、身体と心の状態をよりよくするため、健康の3軸である「身体活動・食事・睡眠と休養」の行動を整えるプログラムを伝え、広めています。